Barter_Ebook@yahoo.com

Present

33 ebook Motivasi Untuk Kesuksesan Fisik,Intelektual,Emosi,Sosial, Finansial dan Spiritual

Kiat Mengendalikan Emosi

Emosi negatif adalah peringatan Allah agar kita mengubah persepsi (cara memandang)dan prosedur (tindakan atau perilaku).

(Jen Z.A.Hans)

Apakah yang mengubah hidup kita?Tindakan.Apakah ibu dari segala tindakan?Keputusan.Apakah semua keputusan diikuti dengan tindakan?tidak.Keputusan yang diikuti dengan tindakan hanyalah keputusan yang diambil dalam suasana emosi yang tepat.Dapatkah kita menempatkan diri dalam suasana emosi yang tepat?Bukankah emosi berada di luar kendali kita?Bukankah emosi merupakan respon spontan atas kejadian atau perbuatan orang terhadap kita?

Kita dapat menempatkan diri dalam suasana emosi yang tepat,di mana dan kapan saja kita mengingikannya.Emosi sepenuhnya berada dalam kendali kita.Emosi negatife adalah peringatan Allah SWT agar kita mengubah persepsi(cara kita memandang)dan prosedur(tindakan atau perilaku kita).Empat kiat berikut terbukti efektif dalam mengendalikan emosi.

Pertama,mengubah persepsi.Allah mengikuti persangkaan hamba.Jika hamba berprasangka baik,niscaya Allah akan memperlakukannya dengan baik pula,sebaliknya kalau hamba berprasangka buruk,maka Allah akan memperlakukannya dengan buruk sesuai dengan persangkaanya.Dalam psikologi,harapan yang terpenuhi dengan sendirinya disebut *self-fulfilling prophecy*.hendaknya kita memfokuskan perhatian pada hal-hal yang akan membuat kita mensyukuri karunia Allah.Firman Allah dalam Qs ibrahim 14:7,"Sungguh jika kemu bersyukur,niscaya Kami akan menambah (nikmat)kepadamu,dan jika kamu mengingkarinya,sungguh azab-Ku sangay keras."Selain itu,kita juga perlu terus berlatih untuk bersabar dalam tiga dimensi,meluruskan niat,menyempurnakan ikhtiar.dan menyikapi hasil (baik yang sesuai maupun yang tidak sesuai dengan harapan).

Kedua,mengoptimalkan fisiologi tubuh kita.Kondisi tubuh sangat mempengaruhi emosi.Postur tubuh yang baik(badan tegak pda posisi duduk dan berdiri,bahu sejajar dengan panggul)akan mempengaruhi fisiologi tubuh sehingga berpengaruh pada emosi kita.Dalam keadaan marah dua hadis berikut dapat dipakai sebagai rujukan."Jika salah seorang di antaramu marah ketika sedang berdiri,segeralah ia duduk.Jika kemarahan belum mereda,hendaklah ia barbering."(HR Abu Dzar)."Sesungguhnya marah digerakkan oleh setan yang terbuat dari api dan api di padamkan oleh air.Siapa pun yang sedang marah,segeralah berwudhu"(HR Abu Daud).

Ketiga,menetapkan dan mencapai tujuan-tujuan yang berharga.Kalau kita sibuk menetapkan dan mencapai tujuan-tujuan yang berharga,tak akan ada lagi tersisa waktu untuk iri,dengki,riya,dan mengalami sejumlah emosi negative lain.

Keempat,gunakan pereda emosi.ketika marah,ucapkan *astaghfirullah*.Ketika sedih dan merasa marah,ucapkan *inna lillahi wa innailahi raajiun*.Ketika bahagia,ucapkan *alhamdulillah*.Ketika kagum,ucapkan *subhanallah*.Ketika takut,ucapkan *allahuakbar*.Ketika panic,ucapkan *laa hawlaa walaa quwwata illa billah.*

The best way to establish rapport with people and to win them over to your side is to be truly interested in them,to listen with the intention of really learning about them.When the person feels that you are really interested in getting to know them and their feelings,they will open up to you and share their true feelings with you much more quickly**.Cara terbaik membangun hubungan dengan orang-orang dan memenangkan mereka ke pihak Anda adalah dengan benar-benar tertarik kepada mereka,mendengarkan dengan niat sungguh-sungguh mengetahui mereka.ketika orang-orang merasa bahwa anda benar-benar ingin tahu tentang mereka dan perasaan mereka,mereka akan membuka diri pada anda dan berbagi perasaan mereka yang sesungguhnya dengan Anda lebih cepat.**

(Jack Canfield)

Ingin Mempunyai ebook lengkap

33 ebook Motivasi Untuk Kesuksesan Fisik,Intelektual,Emosi,Sosial, Finansial,dan Spiritual

Cukup Dengan Menggunakan Sistem Barter Dengan Pulsa Esia Rp 25.000 yang masih berlaku...

Caranya mudah dan cepat,
YANG anda harus lakukan pertama belilah voucher pulsa esia di counter-counter hp atau counter pulsa terdekat anda atau terserah anda belinya dimana.

Lalu setelah itu gosok kode yang tertera di voucher pulsa esia tersebut..

Kemudian, kirimkan kode voucher tersebut ke alamat email kami dengan subject pulsa:nama ebook yang anda pesan ke alamat email kami di

Barter_ebook@yahoo.com

Ebook akan segera dikirim via email ,jika kode voucher yang anda kirimkan kami nyatakan aktif dan belum pernah dipergunakan sama sekali...

Catatan: Barter Dengan Pulsa Esia Rp 25.000,...tidak berlaku dengan pulsa operator lain,melainkan hanya pulsa Esia saja!!!

About Barter-Ebook
Disini Kami Tidak membutuhkan uang untuk pembayaran,karena memang kita tidak membutuhkannya,karena menurut kami sangat tidak relevan sekali jika sebuah ebook dijual dengan harga yang berlipat-lipat ganda melebihi harga buku.Jadi untuk itu kami di sini menggunakan sistem barter dengan pulsa yang nilai nominalnya kami tentukan sendiri dan tentunya tidak lebih dari Rp 25.000...